

<<60分钟自我脱胎换骨法>>

图书基本信息

书名：<<60分钟自我脱胎换骨法>>

13位ISBN编号：9787506421218

10位ISBN编号：7506421216

出版时间：2001-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：梭伦 主编

页数：386

字数：290000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<60分钟自我脱胎换骨法>>

内容概要

大家都知道,意识决定行动,脱胎换骨法就是先从意识方面入手,改变人们的思维方式,然后来指导行动。同时在前人的基础上,总结生活中点点滴滴的经验,并以一些成功人士的故事来献给我们的读者。书中无论是经验还是故事都切实可行、通俗易懂、注重操作的系统性,详尽地为读者提供解决问题的方法。

脱胎换骨的过程包括主动和被动两个方面,本书既向读者介绍主动脱换的方法,也介绍被动脱的方法,人们只有选择适合自己的方法才能成功,对于这些方法,关键还是灵活运用。

<<60分钟自我脱胎换骨法>>

书籍目录

第一章 改正失败型的个性 了解有利于改正 失败个性的图像 专注于目标却不忽视毛病 正确使用否定思考
第二章 抛弃压力,放松心情 付诸行动,增加安全感 不要求别人给我们保证 停止埋怨 类比生活 培养愉悦感 保持乐观的希望 谋求工作、运动、休息间的平衡 放松心情,不勉强自己 运动——消除全身紧张 放松紧绷的神经 放松的秘诀 在生活的细节处缓冲 我们的内心是否有一间恬静的房子 歇一会儿吧 制造心灵雨伞 稳定情绪 对于虚构图像 我们的精神调温器 清除垃圾
第三章 塑造积极原心态 积极心态是成功的先导 积极心态的魔力 培养积极心态36句箴言
第四章 做一个有进取心的人.....
第五章 自己主支求变
第六章 改变自我从认识自我开始
第七章 肯定自我
第八章 甩掉旧我换新我重塑自我
第九章 敢于打破自己
第十章 摆脱低效率开发潜能,转换为高效率
第十一章 激发自己的创造力
第十二章 思维模式的脱胎换骨
第十三章 学习方法的脱胎换骨
第十四章 超强记忆帮助脱离困扰
第十五章 择业指南
第十六章 树立正确的工作观
第十七章 改善夫际关系
第十八章 良好的机遇是成功的一半 主要参与文献

<<60分钟自我脱胎换骨法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>